

# El colecho, ¿beneficia o perjudica la relación de pareja?

**Autor:** Casero Benavente, David (Graduado en Enfermería, Máster en Sexología y Máster en Profesorado de Secundaria y FP, Enfermero).

**Público:** Enfermería, Matrona y Pediatría. **Materia:** Psicología y Sexología. **Idioma:** Español.

**Título:** El colecho, ¿beneficia o perjudica la relación de pareja?

## Resumen

Estudio piloto fin de Máster, para valorar la posible problemática sobre la realización del colecho y frente los roces con la pareja y la lactancia materna, en la zona norte de Madrid. Tras valorar los datos no puedo decir, si realizar colecho es bueno o malo, todo depende de la formación, interés y de los responsables que sean los padres. Lo que sí puedo decir es que no es una decisión para tomar a la ligera, sin el consentimiento y acuerdo de ambas partes, debería de tomarse antes de tener los hijos, ya que no se debe obligar a nadie.

**Palabras clave:** Colecho, problemas de pareja, alimentación del bebé, lactancia materna.

**Title:** The co-sleeping, benefit or hurt the relationship?

## Abstract

Final pilot study of Master, in order to evaluate the possible problematic on the realization of the collection and the frictions with the couple and the breastfeeding, in the north zone of Madrid. After evaluating the data I can not say, if collecting is good or bad, it all depends on the training, interest and the responsible parents. What I can say is that it is not a decision to take lightly, without the consent and agreement of both parties, it should be taken before having the children, as it should not be forced on anyone.

**Keywords:** Co-sleeping, relationship problems, feeding the baby, breastfeeding.

Recibido 2017-03-08; Aceptado 2017-03-13; Publicado 2017-04-25; Código PD: 082026

## INTRODUCCIÓN

Actualmente la palabra “colecho” no está definida, (es más no aparece en el diccionario de la real academia española). En diferentes webs nos encontramos significados como dormir en la misma cama con tu hijo, hasta dormir dentro de la misma habitación, pasando por variaciones como dormir en el sofá.... En mi caso voy a usar la definición más fiel del origen de la palabra.

*“Co-lecho: se puede definir como compartir físicamente el lecho, entendiendo lecho como el utensilio físico, donde se duerme la mayor parte del tiempo, (cama). Y dentro del mismo espacio de tiempo, (a la vez que los adultos).” (1)*

Tras la revisión de 900 artículos y multitud páginas web UNICEF (2), SEMERGEN (3) y AEPED (4) relacionadas con el colecho, me encontré, que todos van orientados hacia la muerte súbita del lactante, y la comodidad materna en la lactancia.

Me propongo, investigar para un proyecto fin de máster, sobre si el colecho es beneficioso en nuestros días a nivel de pareja. Ya que es una pregunta muy frecuente en la consulta de enfermería, y es un gran desconocido por la nula investigación realizada sobre el tema.

## OBJETIVOS

### 1. Objetivo principal

Saber si es beneficioso o perjudicial hacer colecho a nivel de la pareja.

### 2. Objetivos Específicos

2) Conocer los posibles problemas de relación y tensiones.

3) Conocer si beneficia la lactancia materna.

4) Saber si es una decisión de la pareja o una imposición por alguno de los miembros.

## METODOLOGÍA

### 1. Diseño:

Estudio descriptivo transversal a través de cuestionario auto administrado

### 2. Ámbito:

Zona distrito de Hortaleza, Comunidad de Madrid

### 3. Población del estudio:

Usuarios de mi consulta, heterosexuales, que acudan los dos miembros de la pareja, que tengan al menos un hijo y este no supere los 10 años de edad.

### 4. Selección de la muestra e intervención:

A través de muestreo consecutivo se captará a las parejas para que, a través de una entrevista con el investigador principal, ellos cumplimenten el cuestionario, en presencia del terapeuta y aislados uno del otro miembro, (padre /madre), a la hora de responderlo, garantizando en todos los casos el anonimato (Anexo 2). Solo aparecerá en la encuesta el sexo de la persona encuestada.

Se captará un mínimo de 400 y un máximo de 600 parejas, para obtener una fiabilidad del 95-97% con un margen de error del 5%. Tras consultar la población del centro de salud en torno a 20.000 personas que cumplen estos criterios. (Anexo 1)

Se llevará a cabo un proyecto piloto con 30 parejas donde se reevaluará los resultados de estas.

### 5. Variables del estudio

- Sexo.
- Número de parejas que comparten lecho.
- Número de parejas que nunca han compartido lecho.
- Número de personas (mujeres/hombres) a las que les ocasiona problemas.
- Número de personas (mujeres/hombres) a las que no les crea problemas.
- Número de personas que han compartido lecho por imposición de su pareja.
- Número de personas desplazadas del lecho conyugal.

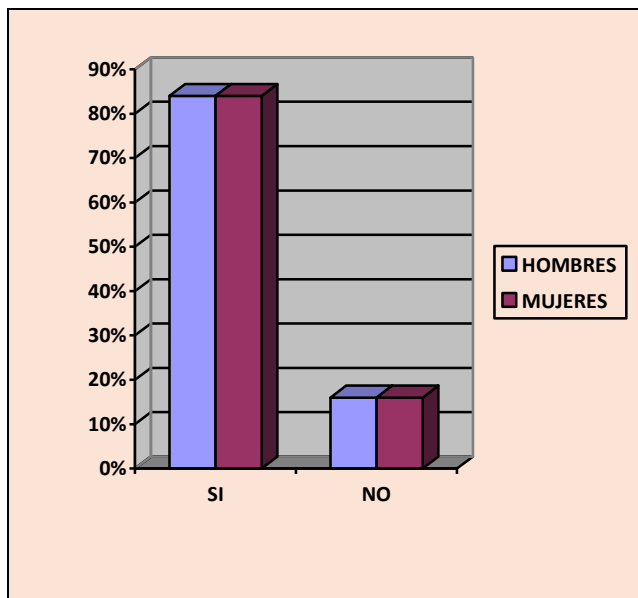
## CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES

Basándome en la ley orgánica de protección de datos" *Ley básica reguladora de la autonomía del paciente y derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica, Ley 41/2002, 14 noviembre artículos 4, 6, 7, 8, 14".* (5) Se conservará todos los datos de forma anónima, durante el tiempo estipulado, donde no aparecerán, ni se pedirán a los padres ningún dato personal, se hará firmar el consentimiento informado por duplicado, quedándose ellos con una copia, tras explicar el porqué de la encuesta y dando estos su consentimiento.

## RESULTADOS

### 1) PREGUNTA:

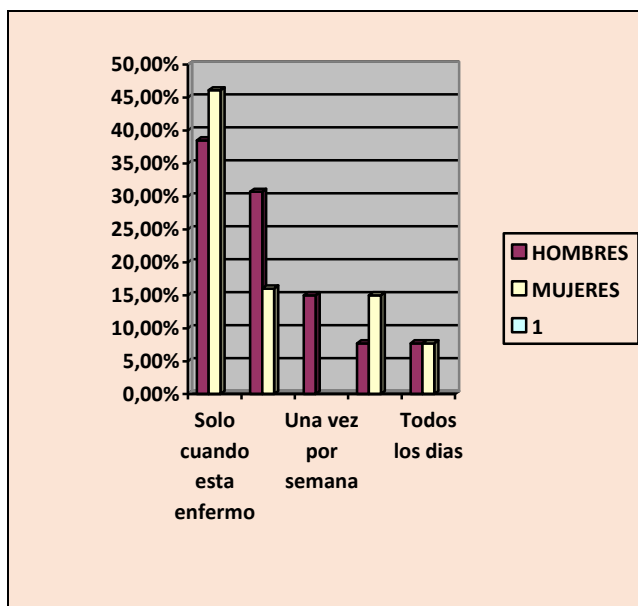
¿Alguna vez, comparte o compartió con sus hijos la cama de matrimonio, para dormir con ellos?



En esta cuestión se ve la gran incidencia, de compartir el lecho de la pareja, con los hijos, siendo la percepción igual para ambos sexos. Estamos hablando de 84% de si, frente al 16% % que no comparten el lecho familiar. Aquí también se aprecia la falta de intimidad de la pareja, que ocasiona.

### 2) PREGUNTA:

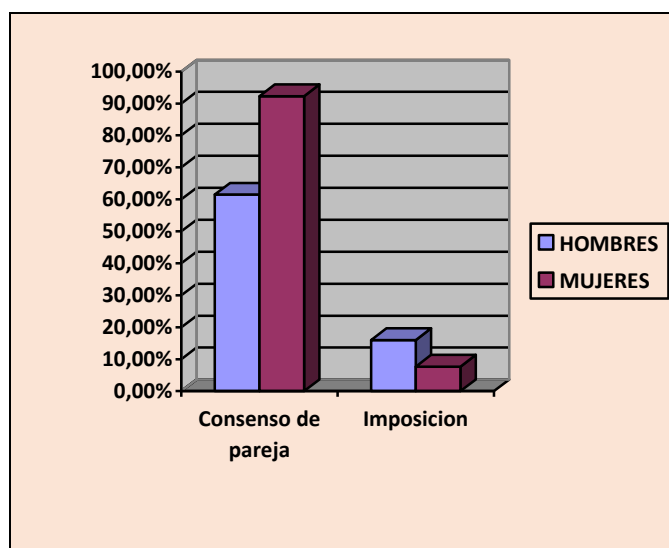
¿Con que frecuencia comparte la cama familiar?



Con esta cuestión se pone de manifiesto la diferencia de percepción, entre las mujeres y los hombres, dentro de la pareja, de un mismo hecho, vemos una percepción más protectora sobre sus hijos al ver que están compartiendo la cama para mejorar la salud de sus hijos, frente a la percepción masculina, de mayor desapego, por la forma del vinculo y roles estereotipados paternos frente a los cuidados de salud de sus hijos.

### 3) PREGUNTA:

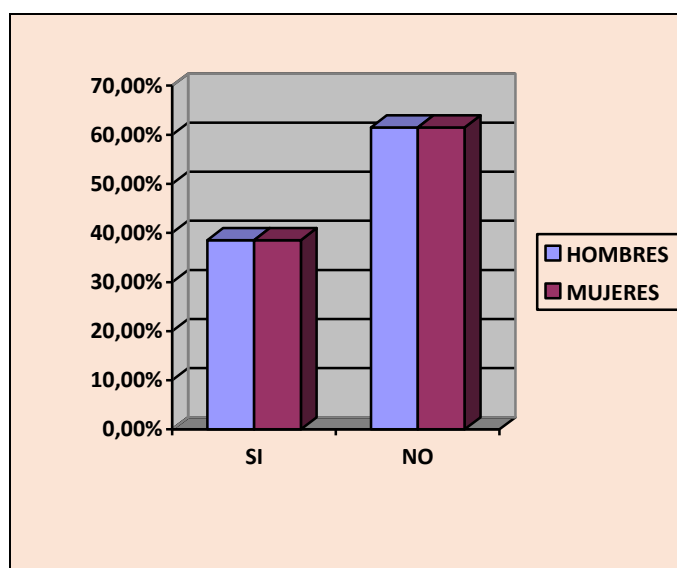
¿Cómo decidió compartir la cama?



En esta cuestión, se aprecia, una gran diferencia, en el caso masculino 16%, se ve como un intrusismo del hijo, e imposición por parte de su pareja obligando lo a compartir la cama, frente al 7,7% de su pareja, se aprecia que son conscientes y lo detectan. Esto demuestra una falta de comunicación en la pareja muy grande.

### 4) PREGUNTA

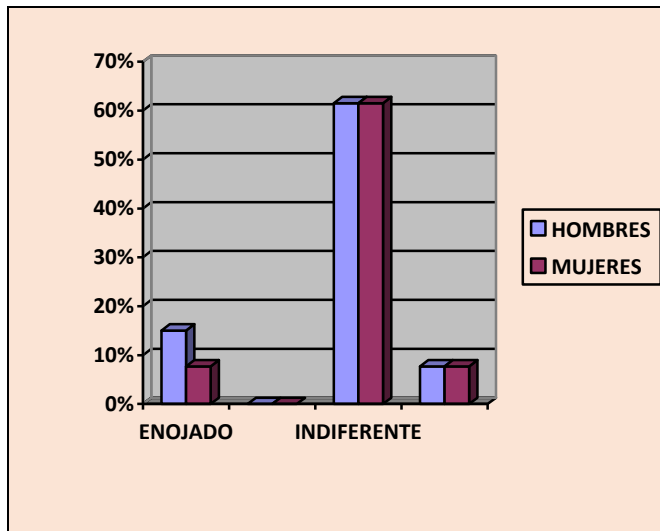
¿Al compartir la cama, alguno de sus miembros (padre/madre), es desplazado de está, a otro sitio, como el sofá, otra habitación...?



Vemos que es más común compartir la cama los dos miembros juntos y sus hijos, aunque la incidencia de separarse es muy grande, en nuestra cultura.

## 5) PREGUNTA

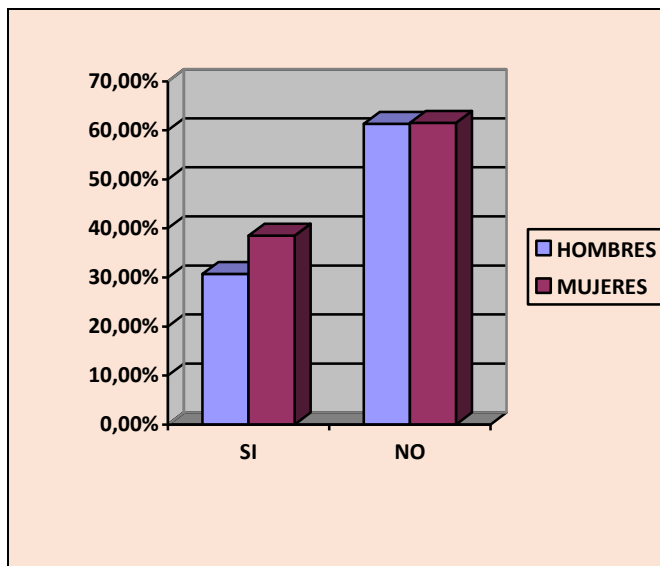
¿Cómo se siente cuando es desplazado de la cama?



El máximo resultado es la indiferencia, aunque muchas mujeres no contestaron a la pregunta, en esta ellas se tomaron más del doble de tiempo para contestarla, que ellos, el enojo es más frecuente en ellos, coincidiendo con el sentimiento de imposición, y de desplazamiento de su habitación.

## 6) PREGUNTA

¿Descansa cuando sus hijos duermen con usted en la misma cama?

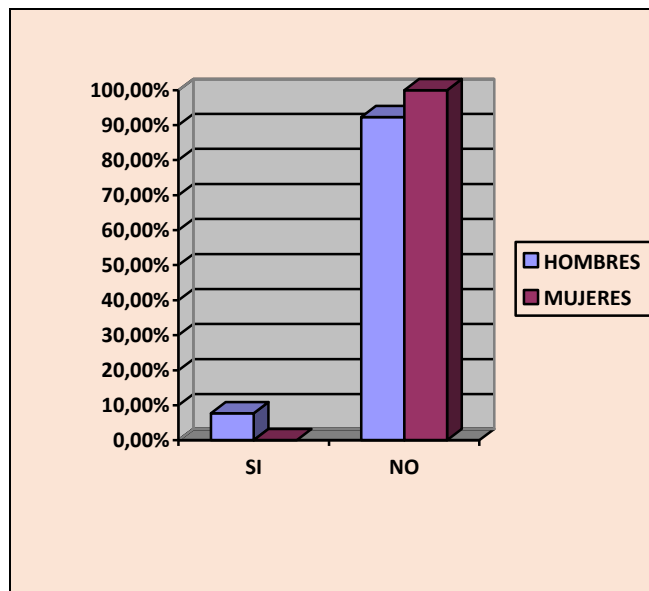


Detectamos que, al compartir la cama con los hijos, lo más frecuente es que no se descansen, lo que lleva a un agotamiento progresivo.

6.

## 7) PREGUNTA

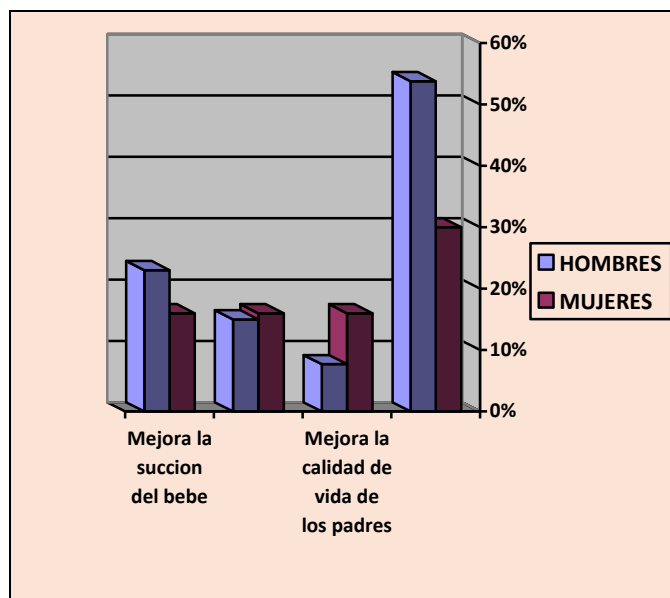
¿En alguna ocasión ha sido motivo de discusión con su pareja el hecho de dormir con los hijos...?



Volvemos a ver otra vez una disrupción de la realidad, donde se percibe y coincide con los datos anteriores, se ve con más frecuencia, como problemático para algunos de los hombres compartir la cama con los hijos, frente a su mujer, a la percepción de su pareja.

## 8) PREGUNTA

¿Cómo cree que favorece más a la lactancia, compartir la cama con sus hijos?



Se manifiestan las diferencias del instinto paternal, con los roles, obsoletos, donde no se preocupan por los beneficios de la lactancia, alimentación... de sus hijos, es la pregunta que menos a contestado la parte masculina, vemos también que ambos sexos coinciden en la contestación, "mejora la succión del bebe", siendo esto un aspecto mecánico del niño.

## CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta el volumen de la muestra, no se puede llegar a conclusiones definitivas, lo que hace imprescindible seguir con el estudio, aun así, podemos ver la dirección, la incidencia de imposición, (frente al consenso de pareja, aunque este sea mayor), por parte de uno de los miembros, lo que ocasiona una relación de jerarquía, de superioridad, frente al otro componente de la pareja. Creando un precedente para las discusiones en la pareja, roces y posibles problemáticas. (6)

Frente a la lactancia, un gran volumen, lo hacen por comodidad de ellos, ya sea por eludir las responsabilidades o por comodidad frente a efectividad. El hecho de meter al niño en la cama, no se puede asegurar que mejore la capacidad mecánica del bebe, según toda la bibliografía comentada, y sin embargo dormirse con el niño le pone en riesgo, si los padres no son responsables y conscientes él. Como vemos en los estudios de muerte súbita del lactante (7), (8). En este aspecto también prima la comodidad paterna por el agotamiento y pasividad en la educación de sus hijos.

Hay que resaltar que 15 y un 16% de ambos sexos respectivamente, en la pregunta 5, relacionada con el cómo se sienten, este colectivo, a mi parecer que no se atrevió a contestar por conflicto de pensamientos internos, puesto que se cubre todo el aspecto emocional. Lo que da a entender que las respuestas tienen carga negativa.

Otro aspecto que puede quedar oculto es: ¿si hay problemas de pareja antes de tener él bebe, y esté se está usando de escudo?, lo que podría considerarse maltrato infantil y de género.

Tras valorar los datos no puedo decir, si realizar colecho es bueno o malo, todo depende de la formación, interés y de los responsables que sean los padres. Lo que sí puedo decir es que no es una decisión para tomar a la ligera, sin el consentimiento y acuerdo de ambas partes, y este debería de tomarse antes de tener los hijos, ya que no se debe obligar a nadie con el estrés que generan en el nacimiento, no sería un momento adecuado para ello, lo que si queda demostrado es que es potencialmente dañino en el ámbito de pareja si se realiza mal.

Aun así, en el caso de decidir por practicarlo, a animo a usar todas y las variadas estructuras de anexo y anclaje, que proporcionan una extensión con protección para él bebe, aumentando de forma exponencial la seguridad del lactante (9). Y a seguir las recomendaciones de las grandes organizaciones y a no practicar colecho si hay factores de riesgo como fumar, obesidad, sueño profundo, uso de sustancias y medicamentos que puedan interferir en el nivel de consciencia, drogas y un largo etc.

## ANEXOS

### ANEXO I. ENCUESTA DE SALUD.

#### Instrucciones para realizar la encuesta:

Marque exclusivamente una de las respuestas, con una "x", sin anotación de ningún tipo de dato personal. Muchas gracias y disculpen las molestias ocasionadas

1) ¿Alguna vez, ha compartido con sus hijos la cama de matrimonio, para dormir con ellos?

Si

No

2) ¿Con qué frecuencia comparte la cama familiar?

- a- Solo cuando su hijo-a esta enfermo-a.
- b- Menos de una vez al mes.
- c- Una vez por semana.
- d- Más de una vez por semana.
- e- Todos los días, o casi todos.

3) ¿Cómo decidió compartir la cama?

- a- Consenso de la pareja, hablando entre los dos.
- b- Imposición de uno de los miembros.

4) ¿Al compartir la cama, alguno de sus miembros (padre/madre) es desplazado de está, a otro sitio, como, por ejemplo: ¿el sofá, otra cama...?

Si

No

5) ¿Cómo se siente cuando es desplazado de la cama?

- a- Enojado o enfadado
- b- Culpable
- c- Indiferente
- d- Feliz

6) ¿Descansa cuando los hijos duermen con usted en la misma cama?

Si

No

7) ¿En alguna ocasión, ha sido motivo de discusión con su pareja el hecho de dormir con los hijos, compartiendo la cama paterna/materna?

Si

No



8) ¿Cómo cree que favorece más a la lactancia (natural o artificial) el hecho de compartir la cama paterna/materna?

- a- Mejora la succión del niño ante el pecho o el uso de biberón.
- b- Mejora la calidad de sueño del hijo.
- c- Mejora la calidad de vida de los padres.

9) Marque su género a continuación

Masculino

Femenino

## ANEXO II. CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Es una encuesta anónima, con el fin de recoger datos para un estudio científico, con el único fin de obtener información lo más real posible, sobre el hecho de "realizar cama familiar o colecho".

Yo, como paciente, padre/madre, he leído y comprendido la información relativa a la encuesta y estudio posterior de los datos. He podido preguntar todas las dudas que he considerado importantes.

Por eso doy mi consentimiento para que sea realizada la encuesta y obtención de datos para su posterior estadística, y publicación de resultados. Siempre manteniendo mi anonimato y protección de mis datos personales.

En Madrid, a \_\_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ y año \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fdo..

Nombre completo \_\_\_\_\_

Profesional que indica la intervención \_\_\_\_\_

## Bibliografía

1. **Benavente, David Casero.** Definición propia del escritor. Madrid : s.n., 2014.
2. **Unicef.** [www.unicef.org](http://www.unicef.org). [En línea]
3. **Semergen.** [www.semergen.es](http://www.semergen.es). [En línea]
4. **Aeped.** [www.aeped.es](http://www.aeped.es). [En línea] Enero de 2014.
5. **Gobierno de España.** *Ley básica reguladora de la autonomía del paciente y derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica, Ley 41/2002, 14 noviembre artículos 4, 6, 7, 8, 14.* s.l. : BOE, 2002.
6. *Prevención del síndrome de muerte súbita del lactante.* **Javier Sánchez Ruiz-Cabello, Luís Carlos Ortiz González.** Centro de Salud Zaidín Sur. Granada.España. : Grupo Previnfad, .
7. *Conflictos de pareja después del nacimiento de un hijo.* **Fundación Punset Autor.** s.l. : Fundación Punset Autor, 27 diciembre 2010, Vol. Apoyo online.
8. - *“el colecho y el riesgo de muerte súbita”.* . **Ugarte Libano rosa, pediatras Hospital Quirón valencia.** valencia. : Revista Pediatría Atención Primaria., 11/07/12,.
9. - *“El colecho favorece la practica de la lactancia materna y no aumenta la muerte súbita del lactante. Dormir con los padres.* **Landa Rivera, L<sup>a</sup>, Díaz Gómez M, Paricio Talayero JM.... Servicio de pediatría, unidad neonatal.** Hospital Marina Baixa, Alicante, : s.n.